M. T. B. COLLEGE, SURAT

Manuscripts Library

No. Ref. / Ser. 1184

Title: Surya Namaskar

1184

Complete

		Surya Namaskar	Title
			Author
			Editor
Skt		Sak. 1673	Year, Vols.
			Publisher
1184			Remarks

सूर्य.
॥१॥

श्रीगणेशायनमः॥ श्रीसूर्यनारायणायनमः॥ ॐ आचम्य प्राणानायम्य
देशकालौ संकीर्त्य मम आरोग्यार्थं श्रीसूर्यप्रीत्यर्थं तृचाकल्पेन न
मस्काराख्यं कर्म करिष्ये॥ ॐ ध्येयः सदेति तृचस्य॥ कण्वः प्रस्कण्व
ऋषिः॥ सूर्यो देवता अनुष्टुप् छंदः नमस्कारे विनियोगः॥ ॐ ह्रां अंगु
ष्ठाभ्यां नमः ॐ ह्रीं तर्जनीभ्यां नमः॥ ॐ ह्रूं मध्यमाभ्यां नमः॥ ॐ ह्रैं अ
नामिकाभ्यां नमः॥ ॐ ह्रौं कनिष्ठिकाभ्यां नमः॥ ॐ ह्रः करतलकरपृ ष्ठम
ष्ठाभ्यां नमः॥ ॐ ह्रां हृदयाय नमः॥ ॐ ह्रीं शिरसे स्वाहा॥ ॐ ह्रूं शिखा ॥१॥
यै वषट्॥ ॐ ह्रैं कवचाय हुं॥ ॐ ह्रौं नेत्रत्रयाय वौषट्॥ ॐ ह्रः अस्त्रा
य फट्॥ ॐ भूर्भुवःस्वरोम्॥ इति दिग्बंधः॥ अथ ध्यानं॥ ध्येयः

सदा सवितृमंडलमध्यवर्ती नारायणः सरसिजासनसंनिविष्टः
केयूरवान् मकरकुंडलवान् किरीटी हारी हिरण्मयवपुर्धृत
शंखचक्रः॥ इति ध्यात्वा नमस्कारान्कुर्यात्॥ यथा उरसा शि
रसा दृष्ट्या मनसा वचसा तथा पद्भ्यां कराभ्यां जानुभ्यां प्रणामो
ऽष्टांग उच्यते॥ ॐ ह्रां ॐ उद्यन्नद्य मित्रमहः॥ ॐ ह्रां ॐ मित्राय
नमः॥ ॐ ह्रीं आरोहन्नुत्तरां दिवं ॐ ह्रीं ॐ रवये नमः॥ ॐ ह्रूं ॐ
हृद्रोगं मम सूर्य॥ ॐ ह्रूं ॐ सूर्याय नमः॥ ॐ ह्रैं ॐ हरिमाणं च नाश
य॥ ॐ ह्रैं ॐ भानवे नमः॥ ॐ ह्रौं ॐ शुकेषु मे हरिमाणं ॐ ह्रौं ॐ
खगाय नमः॥ ॐ ह्रः ॐ रोपणाकासु दध्मसि॥ ॐ ह्रः ॐ पूष्णे

नम॥६॥ ॐ ह्रां ॐ० अद्याहारन्नवेतुमे॥ ॐ ह्रीं ॐ० हिरण्यगर्भा
॥२४ यनम॥७॥ ॐ हरिमाणंनिदधासि॥ ॐ ह्रीं ॐ मरीचयेनम॥८
॥ ॐ ह्रां ॐ दुरुत्साद्यमादित्य॥ ॐ ह्रूं ॐ आदित्यायन
॥९॥ ॐ ह्रैं ॐ० विश्वेनसहसासह॥ ॐ ह्रैं ॐ० सवित्रेनम
॥१०॥ ॐ० ह्रौं ॐ द्विषंतंमह्यंरंधयन्॥ ॐ ह्रौं ॐ अर्कायनमः
॥११॥ ॐ ह्रः ॐ० मो अहंद्विषतेरध॥ ॐ ह्रः ॐ भास्करायनम
म॥१२॥ ॐ ह्रां ह्रीं ॐ उद्यन्नद्यमित्रमहआरोहन्नुत्तरांदि॥१३॥
वं॥ ॐ ह्रां ह्रीं मित्ररविभ्यांनमः ॐ० ह्रूं ह्रैं ॐ॥१३॥ हृद्रोगमम
सूर्यभाहरिमाणंचनाशय॥ ॐ ह्रूं ह्रैं ॐ० सूर्यभानुभ्यांनमः॥

॥१४॥ ॐ० ह्रौं ह्रः ॐ० शुकेषुमेहरिमाणंरोपणाकासुदध्मसि ॐ०
ह्रौं ह्रः ॐ खगपूषभ्यांनम॥ ॐ० ह्रां ह्रीं ॐ० अथोहारिद्रवेषु मेह
रिमाणंनिदध्मसि ॐ० ह्रां ह्रीं ॐ हिरण्यगर्भमरीचिभ्यांनम॥१६॥ ॐ० ह्रूं ह्रैं
ॐ उदगादयमादित्योविश्वेनसहसासह॥ ॐ ह्रूं ह्रैं ॐ आदित्यसवितृभ्यांन
म॥१७॥ ॐ० ह्रौं ह्रः द्विषंतंमह्यंरंधयन्मो॥ अहंद्विषतेरधं॥ ॐ ह्रौं ह्रः ॐ०
अर्कभास्कराभ्यांनम॥१८॥ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ॐ० उद्यन्नद्यमित्रमहआरोह
न्नुत्तरांदिवं॥ हृद्रोगंमम सूर्यहरिमाणंचनाशय॥ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ॐ० मित्र
रविसूर्यभानुभ्योनम॥१९॥ ॐ० ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं ॐ० शुकेषुमेहरिमाणं
रोपणाकासुदध्मसि॥ अथोहारिद्रवेषुमेहरिमाणंनिदध्मसि॥ ॐ ह्रौं ह्रः

५॥

।क्रां क्रीं ॐ खगाय पूषा हिरण्यगर्भ मरीचि स्तोनम ॥२०॥ ॐ । क्रूं क्रैं क्रौं क्रः ॥ ॐ उद्गा
दयमादित्यो विश्वेन सहसा सह ॥ द्विषंतं मह्यं रंधयन्मो अहं द्विषते रधं ॥
ॐ क्रूं क्रैं क्रौं क्रः ॥ ॐ आदित्य सविता र्क भास्कराय नमः ॥२१॥ ॐ क्रां क्रीं क्रूं क्रैं
क्रौं क्रः ॥ ॐ उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहंनुत्तरां दिवं ॥ हृद्रोगं मम सूर्य हरि
माणं च नाशय ॥ शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि ॥ अथो हारि
द्रवेषु मे हरिमाणं निदध्मसि ॥ उद्गादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह ॥ द्विषंतं
मह्यं रंधयन्मो अहं द्विषते रधं ॥ ॐ क्रां क्रीं क्रूं क्रौं क्रां क्रीं क्रीं क्रूं क्रैं क्रौं क्रः ॥ ॐ राम ५३॥
मित्र रवि सूर्य भानु खगाय पूषा हिरण्यगर्भ मरीच्यादित्य सविता र्क भास्क
राय नमः ॥२२॥ ॐ क्रां क्रीं क्रूं क्रैं क्रौं क्रः । क्रां क्रं क्रैं क्रौं क्रः ॥ ॐ उद्यन्नद्य मित्रमहि ।

आरोहंनुत्तरां दिवं ॥ हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ॥ शुकेषु मे हरिमा
णं रोपणाकासु दध्मसि अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं निदध्मसि ॥ उद्गा
दयमादित्यो विश्वेन सहसा सह ॥ द्विषंतं मह्यं रंधयन्मो अहं द्वि
षते रधं ॐ क्रां क्रीं क्रूं क्रैं क्रौं क्रः ॥ क्रां क्रीं क्रूं क्रैं क्रौं क्रः मित्र रवि सूर्य भानु
खगाय पूषा हिरण्यगर्भ मरीच्यादित्य सविता र्क भास्कराय नमः ॥२३॥
ॐ क्रां क्रीं क्रूं क्रौं क्रः ॥ क्रां क्रीं क्रूं क्रैं क्रौं क्रः ॥ ॐ उद्यन्नद्य मित्रम
ह आरोहंनुत्तरां दिवं ॥ हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ॥ शुके
षु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि ॥ अथो हारिद्रवेषु मे हरिमा निद
ध्मसि उद्गादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह ॥ द्विषंतं मह्यं रंधयन्मो
अहं द्विषते रधं ॥ ॐ क्रां क्रीं क्रूं क्रैं क्रौं क्रः । क्रां क्रां क्रूं क्रैं क्रौं क्रः ॥ ॐ मि
त्र रवि सूर्य भानु खगाय पूषा हिरण्यगर्भ मरीच्यादित्य सं

५

विल्लकंभास्करे ध्या ना॥४४॥ तु नः श्रुउंगन्यासे कृता अदितसस्यनम

५॥ स्कुर्यं येकु वृंतिदिनेदिने ॥ जन्मांतरसहस्रेदारिद्रं तोपजायते ॥४५॥

विंनतातनयोदेवः कर्मसाक्षी गभस्तिः ॥ सप्ताश्वः सप्तरज्जुश्च अरुणो मे प्र

सीदतु ॥ नमः सवित्रे जगदेकचक्षुषे जगत्प्रसूतिस्थितिनाशहेतवे ॥ त्र

यीमयाय त्रिगुणात्मधारिणे विरिंचिनारायणशंकरात्मने ॥ अते

नेत्रिचाकस्य विधिना नमस्कार कृतेन श्रीसूर्यनारायणः प्रीयतां

शके ॥१६७२॥ प्रजापतिनाम संवत ॥ ज्येष्ठ वद्य त्रितीया भृगौ तिद्दिने राम

दं ॥ श्रीरामनारायणनमः ॥ श्रीकृष्णायनमः श्रीगोपालजनवल्लभाय ॥४७॥

नमः ॥ ॥ श्रीरस्तु ॥ छ ॥ ॥ छ ॥ ॥॥॥